

د پوهنې وزارت

د ژوند مهارتونه

دویم ټولګی



د چاپ کال: ۱۳۹۷ هـ. ل.

د ژوند مهارتونه

دویم ټولګی





د ژوند مهارتونه

دويم ټولګی

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هــ.ش.

د کتاب ځانګړتیاوې

مضمون: د ژوند مهارتونه

مؤلفین: د ژوند د مهارتونو د درسي کتابونو مؤلفین

اډیټ کوونکي: د پښتو ژبې د اډیټ دیپارتمنت غړي

ټولګی: دویم

د متن ژبه: پښتو

انکشاف ورکوونکی: د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تألیف لوی ریاست

خپروونکی: د پوهنې وزارت د اړیکو او عامه پوهاوي ریاست

د چاپ کال: ۱۳۹۷ هجري شمسي

د چاپ ځای: کابل

چاپخونه: بهیر مطبعه

بریښنالیک پته: afg.curriculum@moe.gov.af

د درسي کتابونو د چاپ، وېش او پلورلو حق د افغانستان اسلامي جمهوریت د پوهنې وزارت سره محفوظ دی. په بازار کې يې پلورل او پېرودل منع دي. له سرغړوونکو سره قانوني چلندکيږي.

بسم الله الرحمن الرحیم



ملي سرود

دا وطن افغانستان دی
کور د سولې کور د تورې
دا وطن د ټولو کور دی
د پښتون او هزاره وو
ورسره عرب، گوجر دي
براهوي دي، قزلباش دي
دا هېواد به تل ځليږي
په سينه کې د آسيا به
نوم د حق مو دی رهبر

دا عزت د هر افغان دی
هر بچی یې قهرمان دی
د بلوڅو د ازبکو
د ترکمنو د تاجکو
پاميريان، نورستانيان
هم ايماق، هم پشه يان
لکه لمر پر شنه آسمان
لکه زړه وي جاويدان
وايو الله اکبر وايو الله اکبر

د پوهنې د وزير پيغام

اقرأ باسم ربک

د لوی او ښښونکي خدای ﷻ شکر په ځای کوو، چې موږ ته يې ژوند رابښلی، او د لوست او ليک له نعمت څخه يې برخمن کړي يو، او د الله تعالی پر وروستي پيغمبر محمد مصطفی ﷺ چې الهي لومړنی پيغام ورته (لوستل) و، درود وايو.

څرنګه چې ټولو ته ښکاره ده ۷۹۳۱ هجري لمريز کال د پوهنې د کال په نامه ونومول شو، له دې امله به د ګران هېواد ښوونيز نظام، د ژورو بدلونونو شاهد وي. ښوونکی، زده‌کوونکی، کتاب، ښوونځی، اداره او د والدينو شوراګانې د هېواد د پوهنيز نظام شپږګوني بنسټيز عناصر بلل کيږي، چې د هېواد د ښوونې او روزنې په پراختيا او پرمختيا کې مهم رول لري. په داسې مهم وخت کې د افغانستان د پوهنې وزارت د مشرتابه مقام، د هېواد په ښوونيز نظام کې د ودې او پراختيا په لور بنسټيزو بدلونونو ته ژمن دی.

له همدې امله د ښوونيز نصاب اصلاح او پراختيا، د پوهنې وزارت له مهمو لومړيتوبونو څخه دي. همدارنګه په ښوونځيو، مدرسو او ټولو دولتي او خصوصي ښوونيزو تأسيساتو کې، د درسي کتابونو محتوا، کيفيت او توزيع ته پاملرنه د پوهنې وزارت د چارو په سر کې ځای لري. موږ په دې باور يو، چې د باکيفيته درسي کتابونو له شتون پرته، د ښوونې او روزنې اساسي اهدافو ته رسېدلی نشو.

پورتنيو موخو ته د رسېدو او د اغېزناک ښوونيز نظام د رامنځته کولو لپاره، د راتلونکي نسل د روزونکو په توګه، د هېواد له ټولو زړه سواندو ښوونکو، استادانو او مسلکي مديرانو څخه په درناوي هيله کوم، چې د هېواد بچيانو ته دې د درسي کتابونو په تدريس، او د محتوا په لېږدولو کې، هيڅ ډول هڅه او هاند ونه سپموي، او د يوه فعال او په ديني، ملي او انتقادي تفکر سمبال نسل په روزنه کې، زيار او کوښښ وکړي. هره ورځ د ژمنې په نوي کولو او د مسؤوليت په درک سره، په دې نيت لوست پيل کړي، چې د نن ورځې ګران زده‌کوونکي به سبا د يوه پرمختللي افغانستان معماران، او د ټولنې متمدن او ګټور اوسېدونکي وي.

همدا راز له خوږو زده کوونکو څخه، چې د هېواد ارزښتناکه پانګه ده، غوښتنه لرم، څو له هر فرصت څخه ګټه پورته کړي، او د زده کړې په پروسه کې د ځيرکو او فعالو ګډونوالو په توګه، او ښوونکو ته په درناوي سره، له تدريس څخه ښه او اغېزناکه استفاده وکړي.

په پای کې د ښوونې او روزنې له ټولو پوهانو او د ښوونيز نصاب له مسلکي همکارانو څخه، چې د دې کتاب په ليکلو او چمتو کولو کې يې نه ستړې کېدونکې هلې ځلې کړې دي، مننه کوم، او د لوی خدای ﷻ له دربار څخه دوی ته په دې سپېڅلې او انسان جوړوونکې هڅې کې بريا غواړم.

د معياري او پرمختللي ښوونيز نظام او د داسې ودان افغانستان په هيله چې وګړي يې خپلواک، پوه او سوکاله وي.

د پوهنې وزير
دکتور محمد ميرويس بلخي

فهرست

سریزه

ګرانو ښوونکو!

د ژوند مهارتونه د ورځني عملي مهارتونو د ترلاسه کولو لپاره د اړینې پوهې په توګه. د ټولنيز پروګرامونو په برخه کې په لومړنۍ دوره (۱- ۳) ټولګیو کې تدریس کېږي. د لوستونو سرلیک، موخې، انځورونه، او د کتاب متنونه د زده کوونکو لپاره د مفهومونو او معلوماتو په ورکولو سربېره، کولای شي د انګیزوي پوښتنې په طرح کولو سره، د نوي لوست په هکله د زده کوونکو مخکینۍ پوهه معلومه کړي چې په کومه کچه پوهېږي او په کومه کچه نوې پوهه د هغوی پرمخکینۍ پوهې ور زیاته شي او کوم لازم مهارتونه باید ترلاسه کړي.

د دویم ټولګي د ژوند د مهارتونو کتاب د فعالې زده کړې په میتود تألیف شوی دی. د کتاب عمومي موخې د ټولنې د اړینو اړتیاوو په نظر کې نیولو سره تعیین شوي دي. هیله لرو ذکر شوی کتاب د زده کوونکو په سلوک کې مثبت بدلون رامنځته کړي چې سالم او انساني ژوند سره علاقمند شي.

دا کتاب (۲۸) لوستونه لري او د هر لوست یې سرلیک، موخې، پوښتنې، ډله ییز او انفرادي فعالیتونه، انځورونه، د لوبو کول، کیسې ویل او ځینې نور فعالیتونه لري.

هیله لرو چې ګران ښوونکي و کولای شي زده کوونکو ته د یوه ښه ښوونیز چاپېریال په برابرولو سره، تدریس اغېزمن او په زړه پورې کړي او وکولای شي د تدریس په پروسه کې له هغو مېتودونوڅخه چې په زړه پورې وي، ګټه واخلي چې په پای کې د لوست موخه، پوهه، مهارتونه او سالم ذهنیتونه ترلاسه شي او زده کوونکو ته ولېږدول شي.

لومړی لوست

په کور کې د ماشومانو رول

موخه: زده کوونکي به په کور کې خپل رول باندې پوه شي او هغه به په ښه توګه سرته ورسوي.



وواياست

* کله مو په کور کې د خپل رول په اړه فکر کړی؟
* ستاسو په نظر ولې د کور په کارونو کې ونډه واخلو؟



وګورئ او وواياست



له بابا سره مې د نيالګيو په کښېنولو کې مرسته کوم.



په درناوي او سلام اچولو سره د لويانو قدر کوم.



تل د خپلې کوچنۍ خور او کوچني ورور ساتنه کوم.

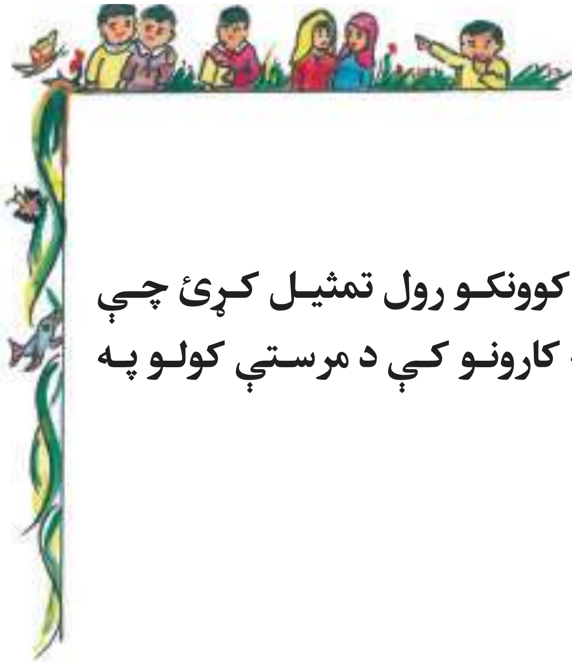


د اوبو په راوړلو سره خپله مور خوشالوم.



واورئ او وواياست

* اوبه راوړل، سودا راوړل، پاکول، دسترخوان برابرول او د لاس مينځلو لپاره اوبه تيارول هغه کارونه دي چې بايد ترسره کړل شي.





تمثیل وکړئ

* په څلور کسیزو ډلو کې د ښو زده کوونکو رول تمثیل کړئ چې خپل مور او پلار ته درناوی کوي او په کارونو کې د مرستې کولو په وسیله، هغوی خوشحالوي.



وګورئ او اړیکه یې پیدا کړئ.

صمیمیت | مرسته کول | درناوی









ځواب ورکړئ

* په کور کې کوم ښه کارونه ترسره کوئ؟
* هغه کارونه چې په کور کې ترسره کوئ، ولې مهم دي؟



کورنۍ دنده

* هغه کارونه چې یو زده کوونکی یې په کور کې ترسره کوي، نوم یې واخلئ او د کارونو په ترسره کولو کې له مور او پلار څخه مرسته وغواړئ.



له کور څخه دباندې د ماشومانو رول

موخه: زده کوونکي به له کور څخه دباندې کارونو سره اشنا شي او دې ترسره کولو ځواک به يې پيداکړي.



وواياست

- تاسو فکر کړی چې له کور څخه دباندې څه رول لرئ؟
- ستاسو په نظر له کور څخه دباندې کارونه کوم دي؟



وګورئ او ووایاست



په دوکان کې له پلار سره مرسته کوم.



د تفريح کولو شيان نه ويجاړوم.



پلار ته چای تياروم.

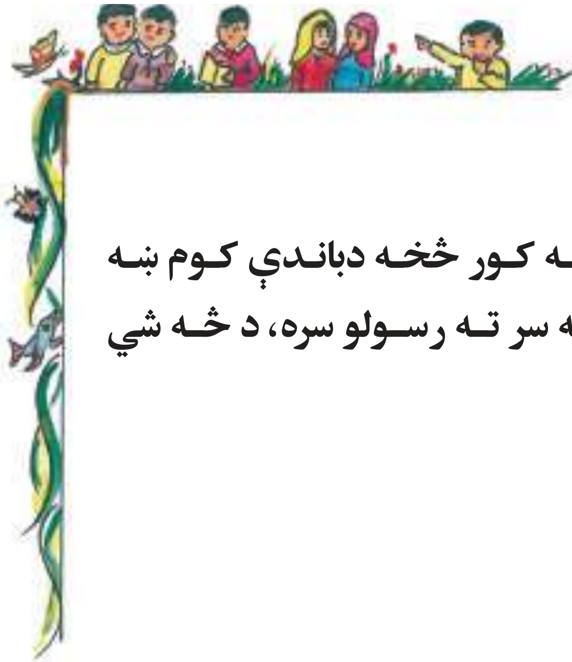


پسونه پيايم.

واورئ او ووایاست



- جومات او ښوونځي ته تګ، د اړتيا وړ شيان اخيستل، له نورو سره ښه چلند، له ګاونډيانو سره مرسته اود چاپېريال ساتنه هغه کارونه دي چې موږ يې دباندې ترسره کوو.





کیسه وکړئ

✴ په وار سره ووایاست چې پرون مو له کور څخه دباندې کوم ښه کارونه ترسره کړي دي او د خپل کار له سر ته رسولو سره، د څه شي احساس کوئ؟



وګورئ او اړیکه یې پیدا کړئ.

















ځواب ورکړئ

✴ له کور څخه دباندې نظافت او ټولنیز اداب څه ډول مراعاتوئ؟



کورنی دنده

✴ کوم ښه کارونه باید له کورڅخه بهر ترسره شي، نومونه یې واخلئ.



د کور د وسایلو تنظیم او ساتنه

موخه: زده کوونکي به په کور کې د شیانو ټاکل شوي ځایونه وپېژني او هغه به سمبال کړي.



ووایاست

✷ ستاسو په نظر که خپل کالي او د ښوونځي توکي په خپل ځای کې کښېنږدو، د څه شي سبب کېږي؟

✷ که د کور توکي په ټاکلي ځای کې کښېنږدو، څه به وشي؟



وګورئ او ووایاست



با نظمه کوټه



منظم پخلنځی



بوټونه مې په خپل ځای ږدم.



کالي مې په الماری کې ږدم.



واورئ او ووایاست

✷ که کالي او د ښوونځي او کور توکي په خپل ځای کېښودل شي، د سرګردانۍ مخنیوی کېږي.

کیسه وکړئ

- د کور د نظم او پاکوالي په هکله خپله یوه خاطره د کیسې په توګه وکړئ.
- د کور د بې نظمۍ په هکله خپله یوه خاطره ووایئ.

وګورئ او ووایاست چې په څه ډول توکي تنظیم کړو؟






ځواب ورکړئ



- د کور توکي په څه ډول سمبال او ساتل کیږي؟
- ولې د کور د توکو سمبالول او ساتنه اړینه ده؟

کورنۍ دنده



- د کور د توکو د سمبالولو د اهمیت په هکله له مور او پلار سره خبرې وکړئ.

د کور د ستونزو حل

موخه: زده کوونکي باید پوه شي چې د کورنۍ هره ستونزه د حل خو لارې لري او په هغو کې ډېره ښه لاره وټاکلی شي.



ووایاست

- په کور کې کله له کومې ستونزې سره مخامخ شوي یاست؟
- په کور کې د ستونزې د حل لپاره له چا سره مشوره کوئ؟



وګورئ او ووایاست



په کور کې د دوړو او لوګیو ستونزه



مور د ستونزو د حل لپاره مشوره کوو



مور مې د کور د چارو په وېشلو سره ستونزه حل کړه



رښتیا ویل د یوې ستونزې له حل کولو سره مرسته کوي



واورئ او ووایاست

- د کور ستونزې او یا نورې ستونزې په فکر کولو، صبر او حوصله، له مشرانو سره په مشوره او په عمل کولو حل کېږي.





کیسه وکړئ

* کله چې له کومې ستونزې سره مخامخ شوي يئ، په څه ډول مو حل کړې ده؟ او له چا څخه مو مشوره اخيستې ده؟ کيسه يې وکړئ؟



وګورئ او اړيکه يې پيدا کړئ













ځواب ورکړئ



* مشوره کول او رښتيا ويل، د يوې ستونزې په حل کولو کې ولې مهم دي؟

کورنۍ دنده



* د يوې ستونزې د حل په هکله مو چې څه زده کړي دي، خپلو ملګرو ته يې تشريح کړئ.

پنځم لوست

په کور کې د خطر مخنیوی

موخه: زده کوونکي به په کور کې د خطر د مخنیوي په لاروچارو پوه شي او ځان به ترې وساتي.



وواياست

- ستاسو په نظر، کوم شيان په کور کې د خطر لامل کېږي؟
- ويلاى شئ چې څنګه خپل ځان له خطرناکو شيانو څخه ساتلى شو؟



وګورئ او وواياست



درملو ته د ماشومانو لاسرسی خطر لري.



د برېښنا له مزو سره لوبې د خطر لامل کېږي.



پر بام لوبې کول خطر لري.

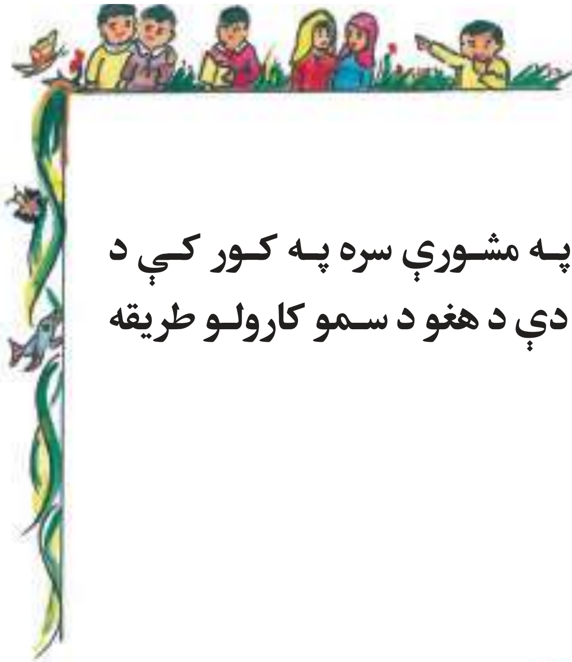


په برېښنايي توکو کې لاس وهل خطر لري.

واورئ او وواياست



- د ګاز ډبې او ګوګړو سره بې احتياطي، لـه چړې، بيـاتي، ستن، تېره څوکو توکـو، برېښنـايي توکـو او داسې نـور څخـه ناسمه ګټـه اخيستنه د خطر لامـل کېږي.





په خپلو کې کار وکړئ

✳ هره ډله دې په خپلو منځونو کې په مشورې سره په کور کې د پنځو خطرناکو شیانو نمونه واخلي. بیا دې د هغو د سمو کارولو طریقه بیان کړئ.

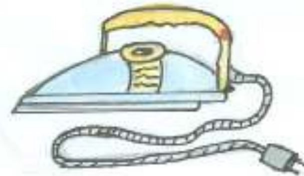


وګورئ او ووایاست

✳ څه وخت لاندې توکي خطر جوړوي؟















ځواب ورکړئ

✳ له برښنایي توکو، ګوګړو او تېره شیانو سره ناپامي او لوبې کول ولې خطر لري؟

✳ له خطرناکو شیانو سره د لوبو کولوڅخه ځان ساتل ولې مهم دي؟



کورنۍ دنده

✳ د څو خطرناکو شیانو نمونه واخلئ چې په کور کې د خطر لامل کېږي.



په کورنۍ کې مراسم

موخه: زده کوونکي به د کورنۍ له محفلونو او مراسمو سره اشنا شي او اداب او نزاکتونه به يې مراعات کړای شي.



وواياست

- کله مو په کوم محفل کې ګډون کړی دی؟
- په مراسمو کې بايد کوم اداب مراعات شي؟

وګورئ او وواياست



په کورنيو محفلونو کې مشران نه ازاروو.

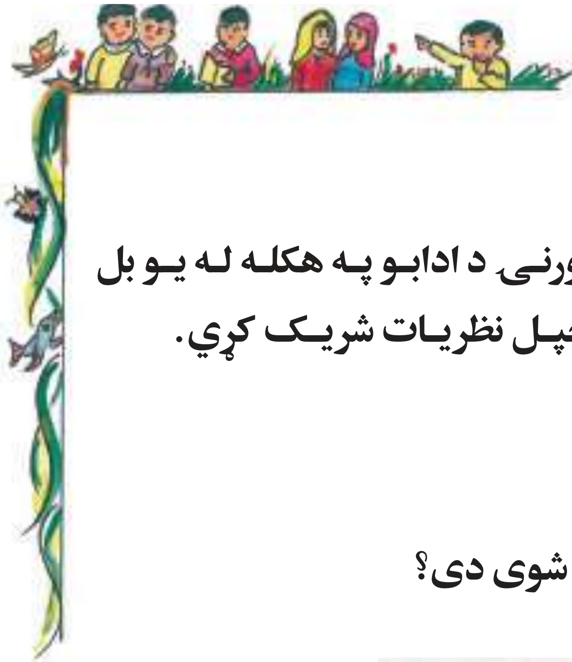


په اختر کې ټول يوځای خواړه خورو او دعا کوو.

واورئ او وواياست



- د بې ځايه شوخۍ او خبرو مخنيوی، ښېرې نه کول، لوړ نه غږېدل، سم خوراک کول او د خوراکي توکو د پاتې شونو نه خپرول، د کورنۍ په ادبونو کې حسابيږي چې بايد پام ورته وشي.





په خپلو کې کار وکړئ

✴ زده کوونکي دې په ډله ییزه توګه د کورنۍ د ادابو په هکله له یو بل سره خبرې وکړي او له نورو ډلو سره دې خپل نظریات شریک کړي.



پرتله یې کړئ

✴ په کوم انځور کې د ادابو مراعات ښودل شوی دی؟







ځواب ورکړئ

✴ په کورني محفلونو او غونډو کې باید کوم اداب مراعات شي؟



کورنۍ دنده

✴ د کورنۍ غونډو د آدابو د مراعاتولو د اهمیت په هکله له مور او پلار سره بحث وکړ ئ.





د ورځنیو کارونو تنظیمول

موخه: زده کوونکي به د ورځنیو کارونو د سمبالولو په اهمیت پوه او ورسره عادت شي.



ووایاست

- ستاسو په نظر کوم کارونه ورځني کارونه شمېرل کېږي؟
- د ورځنیو کارونو د سرته رسولو لپاره مو وخت ټاکلی دی؟



وګورئ او ووایاست



د خوب د بسترې جوړول له ورځنیو کارونو څخه دي.



د لوست ویلو او کورنی دندې سرته رسولو لپاره مو وخت ټاکلی دی.



د خوړو په برابرولو کې له مور سره مرسته.



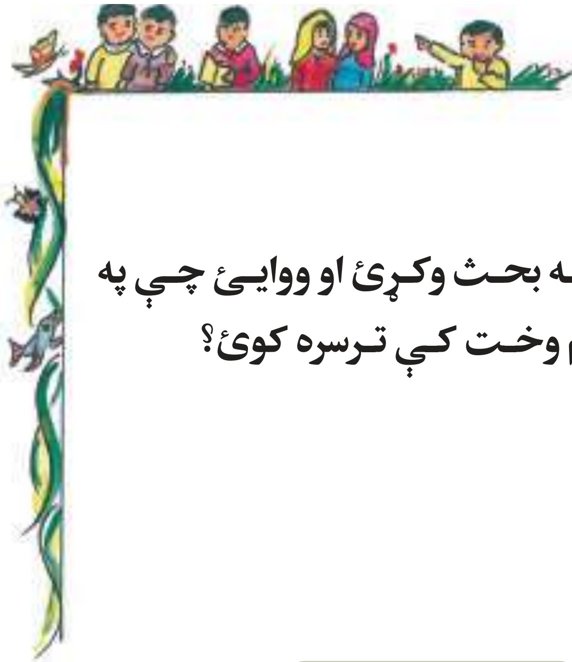
په مناسب وخت کې لوبې کوو.



واورئ او ووایاست

- د کار د کولو لپاره د مهالویش لرل، لکه: په وخت له خوبه پاڅېدل، اودس کول، لمونځ کول، چای څښل، ښوونځي ته تلل، ورزش او لوبې کول، له مور او پلار سره مرسته کول، د کورنی دندې سرته رسول او داسې نور د ورځنیو کارونو د تنظیم لامل کېږي.







په خپلو کې کار وکړئ

✴ په ډلو کې د ورځنيو کارونو په هکله بحث وکړئ او ووايئ چې په يوه شپه او ورځ کې کوم کارونه په کوم وخت کې ترسره کوئ؟



وګورئ او اړيکه يې پيدا کړئ.

په کور کې	په ښوونځي کې	له کوره دباندې
سودا راوړل	استراحت کول	د کورنۍ دندې ليکل
له تولګيوالو سره مرسته	د خوب د بسترې سمبالول	ښوونځي ته د تګ تياری
د ټولګيوالو ليدل	له مور سره مرسته	لوبې کول
شخصي پاکوالي	د ټولګي په پاکۍ کې برخه اخيستل	د مجلې لوستل



ځواب ورکړئ

✴ که ورځني کارونه په ټاکلي وخت ترسره نه شي، څه به پېښ شي؟

✴ تاسو په څه ډول خپل ورځني کارونه سمبالوئ؟



کورنۍ دنده

✴ د ورځنيو کارونو د سرته رسولو لپاره يو مهالوېش جوړ کړئ.



ښه زده کوونکی

موخه: زده کوونکي به د يوه ښه زده کوونکي صفتونه وپېژني او عمل به پرې وکړي.



ووایاست

* ستاسو په نظر يو ښه زده کوونکی کوم صفتونه لري؟
* ولې غواړئ يو ښه زده کوونکی شئ؟



وګورئ او ووایاست



کتابونو ته پوښ ورکوم.



ښه زده کوونکي په خپلو کې صميمانه لوبې کوي.



ښه زده کوونکی په پلي لارې تګ کوي.



له مور څخه مرسته غواړي.



واورئ او ووایاست

* ښه زده کوونکی د مور او پلار، ښوونکو او مشرانو درناوی کوي، چا ته کنځل نه کوي، خبرې په ځير اوري، دروغ نه وايي، کوښښ کوي چې خپلو لوستونو ته پام وکړي او خپله کورنۍ دنده په ټاکلي وخت ترسره کړي.

په ډلو کې کار وکړئ



✳ پـه ډلـو کـې د ښـه زده کوونکـي پـه هکلـه بحـث وکـړئ او خپـل نظـر وړاندې کړئ.

وګورئ او د ښه زده کوونکي دندې څرګندې کړئ











ځواب ورکړئ



✳ ښه زده کوونکی کوم صفتونه لري؟

کورنۍ دنده



✳ د يـوه ښـه زده کوونکـي څـو صفتونـه مـور او پـلار تـه ووایاسـت او پـه اړه يـې د هغـوی نظـر وغـواړئ.

نهم لوست

مرسته کول او مرسته غوښتل

موخه: زده کوونکي به د مرستې کولو او مرستې غوښتلو وخت او طریقې وپېژني.



ووایاست

* تاسو کله له چا سره مرسته کړې ده؟
* کله مو له چا مرسته غوښتې ده؟



وګورئ او ووایاست



له ورور سره په لوست کې مرسته کوم.



له ګاونډیانو سره په مرسته کولو خوشحاله یم.



د خپلې سودا د راټولولو لپاره د لارویانو څخه مرسته غواړم.



د لوست د ښه پوهېدو لپاره له ښوونکي څخه مرسته غوښتل.



واورئ او ووایاست

* له ناروغ سره مرسته کول، تږي ته اوبه ورکول، ړوند له سرک څخه تېرول، مصیبت ځپلو سره خواخوږي، دا ټول له نورو سره د مرستې کولو بېلګې دي او د اړتیا په وخت کې موږ هم باید له نورو څخه مرسته وغواړو.

په خپلو کې کار وکړئ



* په ډلو کې په مناسب وخت کې د مرستې کولو او مرستې غوښتلو په هکله بحث وکړئ او بیا خپل نظر له نورو سره شریک کړئ.

وګورئ او اړیکه یې پیدا کړئ.



مرسته کول	مرسته غوښتل









ځواب ورکړئ



* څه وخت له نورو سره مرسته کوئ؟
* څه وخت له نورو څخه مرسته غواړئ؟

کورنۍ دنده



* له زده کوونکو څخه وغواړئ چې ووایي، په څه ډول له نورو سره مرسته کوي او څه وخت له نورو څخه مرسته غواړي.

د مسلمان صفتونه

موخه: زده کوونکي به د يوه ښه مسلمان صفتونه وپېژني او عملي به يې کړي.



ووایاست

* ستاسو په نظر د يوه ښه مسلمان صفتونه کوم دي؟
* کوښښ مو کړی چې يو رښتينی مسلمان واوسئ؟



وګورئ او ووایاست





د يوه ښه مسلمان په توګه لمونځ کوم.



زيان رسول د يوه مسلمان کار نه دی.



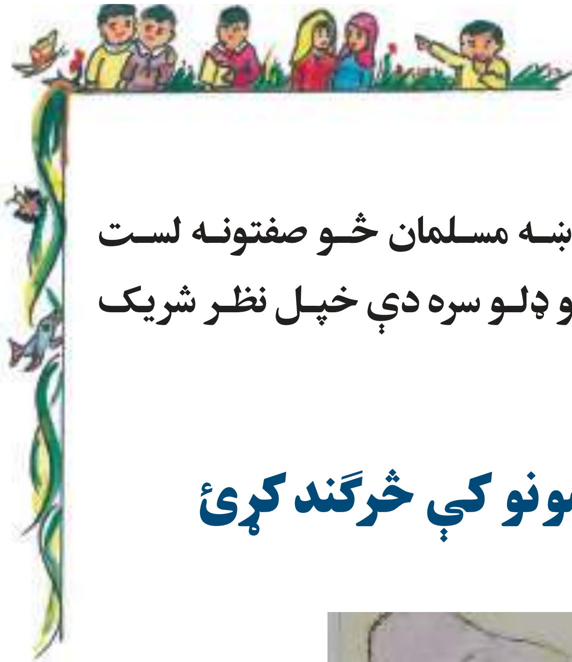
مسلمانان خپلې ستونزې په مشورې سره حل کوي.

واورئ او ووایاست



* لمونځ کول، خواخوږي او مهرباني، رښتيا ويل، خيانت او غلا نه کول، چاته آزار نه کول، خوک نه خورول، ښه نيت لرل، غيبت نه کول، درناوی کول، کينه نه کول، جنګ او دعوه نه کول، له زوره کار نه اخيستل، دا ټول د يوه مسلمان صفتونه دي چې د الله تعالی د رضا لامل کيږي.







په خپلو کې کار وکړئ

✳ زده کوونکي دې په ډلو کې د يوه ښه مسلمان څو صفتونه لست کړي، په وار سره يې دې ولولي او له نورو ډلو سره دې خپل نظر شريک کړي.



د ښه مسلمان صفتونه په دې رسمونو کې څرګند کړئ









ځواب ورکړئ



✳ څه ډول يو ښه مسلمان کېدای شو؟

✳ څنګه خدای تعالی له موږ څخه راضي کېږي؟

کورنۍ دنده



✳ د يوه ښه مسلمان د ځانګړتياوو په هکله له مور او پلار سره خبرې وکړئ او وواياست چې په څه ډول دغه صفتونه خپلولی شئ.





د ناروغانو پوښتنه

موخه: زده کوونکي به د ناروغ د پوښتنې کولو په اهميت او آدابو وپوهېږي او ترسره به يې کړي.



ووایاست

- کله ناروغه شوي یاست؟
- د ناروغه کېدو په وخت کې له نورو څه تمه لرئ؟
- کله د کوم ناروغ پوښتنې ته تللي یاست؟



وګورئ او ووایاست



د ناروغ پوښتنه ښه کار دی.



له ناروغ ملګري سره څنګه مرسته وکړو؟



مه ژاړه! مور ناروغه ده. آزار به يې.



واورئ او ووایاست

- د ناروغ پوښتنه يوه اسلامي او انساني دنده ده. ناروغ کس خواخوږۍ او مرستې ته اړتيا لري. موږ بايد د ناروغ د نا آرامۍ سبب نه شو.



تمثيل وکړئ

✳ د ټولګي مخې ته دې درې کسه په خپله خوښه راشي. يو دې د يوه ناروغ کس او دوه نور دې د پوښتنې کوونکو کسانو رول چې د ناروغ پوښتنې ته راغلي، ولوبوي.



وګورئ او ووایاست

✳ ستاسو په نظر لاندې انځورونه کوم مفهومونه بيانوي؟










ځواب ورکړئ

✳ ستاسې په نظر ناروغ پر ډاکټر او درملو سربېره نور څه شي ته اړتيا لري؟

✳ تاسې له ناروغ سره څه مرسته کولی شئ؟



کورنۍ دنده

✳ خپل ملګری پوه کړئ چې ناروغ کس له تاسو څه تمه لري؟ .



د عامه غونډو اداب

موخه: زده کوونکي به په عامه غونډو کې د ګډون کولو پر ادابو وپوهېږي او عملي يې کړي.



ووایاست

* په کورنيو غونډو کې کوم نزاکتونه مراعاتوئ؟
* ستاسو په نظر په عامه غونډو کې کوم اداب بايد مراعات شي؟



وګورئ او ووایاست



د نورو خبرو ته په ځير غوږ نيسم.



د مشرانو په غونډه کې اداب مراعاتوو.



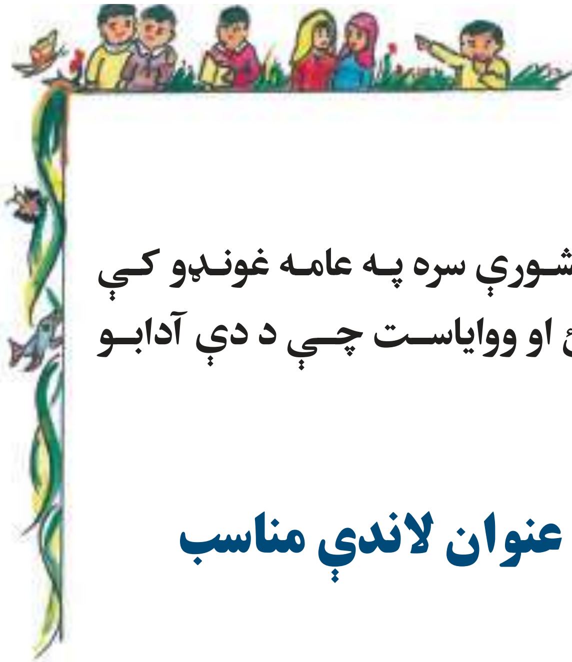
موږ د مجلس اداب مراعاتوو.



واورئ او ووایاست

* په غونډو کې په لوړ غږ خبرې نه کول، د نورو خبرو ته غوږ نيول، په ځينو کارونو کې برخه اخيستل، د غونډې نظم نه خرابول او داسې نور، د عامه غونډو له ادابو ځخه دي.







په خپلو کې کار وکړئ

✴ پـه شپږ کسيزو ډلـو کـې د يـو بـل پـه مشـورې سره پـه عامـه غونـډو کـې د ګـډون کولـو د ځـو ادابـو نومونـه واخلـئ او وواياسـت چـې د دې آدابـو مراعاتـول ولـې مهـم دي؟.



وواياست او په کتابچو کې مو تر هر عنوان لاندې مناسب عبارتونه ترتيب کړئ

په مجلس کې بې نظمي	په مجلس کې نظم
په لوړ غږ غږېدل	جنګ او جګړه
خبرو ته غوږ نيول	چپ پاتې کېدل
پرته له اجازې خبرې کول	بې نوبته خبرې کول
هر څه غوښتل	هرشي بې ځايه غورځول
لوبې کول	په ځير خبرې کول
د پاکوالي نه مراعاتول	په ارامۍ د يوه شي غوښتل



ځواب ورکړئ

✴ څه شي د يوه محفل د بې نظمۍ سبب کېږي؟

✴ په يو مجلس کې د بې نظمۍ مخه څنګه نيولای شو؟



کورنۍ دنده

✴ پـه عامـو غونـډو کـې کـوم نزاکتونـه مراعاتـوئ؟ خپـل مـور او پـلار تـه وواياسـت.



دیارلسم لوست

د مشرانو خبرو ته غوږ نیول

موخه: زده کوونکي به د مشرانو خبرو ته د غوږ نیولو په اهمیت پوه شي او د هغوی خبرو ته په ځیر غوږ ونیسي.



ووایاست

* له تاسو سره کوم وخت مشرانو د کوم څه په هکله خبرې کړې دي؟
* د مشرانو د خبرو اورېدو په وخت کې کوم اداب مراعاتوئ؟



وګورئ او ووایاست



د مشرانو خبرو ته غوږ نیسي.



د خبرو کولو اجازه غواړي.



د مور خبرو ته غوږ نه نیسي.

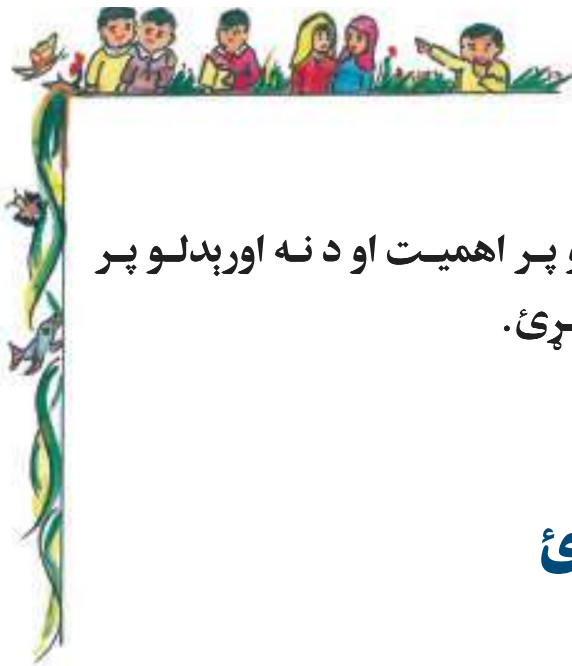


د مور خبره یې هېره کړې ده.



واورئ او ووایاست

* کله چې یو څوک مور ته خبرې کوي، باید چې په ځیر سره ورته غوږ ونیسو. د لویانو خبرې پرې نه کړو او بې له اجازې خبرې ونه کړو، ځکه چې ښه اورېدل د ښه پوهېدلو لپاره په کار دي .



په خپلو کې کار وکړئ



✴ پـه ډلـو کـې د مشرانـو د خـبرو اورېدلـو پـر اهميـت او د نـه اورېدلـو پـر زيانونـو يـو لـه بـل سره خپـل نظـر تبادلـه کـړئ.

وګورئ او په اړه يې تبصره وکړئ





ځواب ورکړئ



✴ د مشرانو خبرو ته غوږ نيول ولې ضرور دي؟

✴ د مشرانـو خـبرو تـه غـوږ نيـول او پـرې عمـل کـول څـه اهميـت لـري؟

کورنۍ دنده



✴ د غـوږ نـه نيولـو درې زيانونـه او د غـوږ نيولـو درې ګټـې پـه نښـه کـړئ او پـه هکلـه يـې د کورنـۍ لـه غـړو سره بحـث وکـړئ.



خوارلسم لوست

ترافيکي اشارې

موخه: زده کوونکي به په ترافيکي نښو او قاعدو پوه شي او عملي به يې کړي.



ووایاست

- کله مو فکر کړی چې ترافيکي نښې او قاعدې د څه لپاره دي؟
- له کومو ترافيکي نښو سره بلد يئ؟



وګورئ او ووایاست







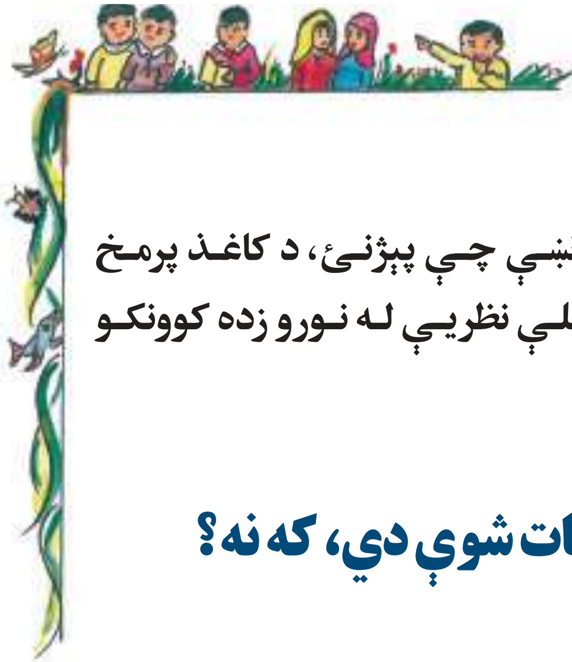
ترافيکي نښې بايد وپېژنو او په پام کې يې ونيسو.



واورئ او ووایاست

- په ترافيکي قاعدو نه پوهېدل، ستونزې او کله هم خطرناکې پېښې رامنځته کوي او ان تر دې چې د مرګ سبب ګرځي. د سرک پرمخ د پلي تګ لپاره بايد په ترافيکي نښو پوه شو چې له ترافيکي خطرونو څخه خوندي پاتې شو.







په خپلو کې کار وکړئ

✴ پــه ډلـو کــې هغـه ترافيکـي قاعـدې او نښـې چـې پېژنـئ، د کاغـذ پرمـخ وکاږئ او يـو بـل تـه يـې وروپېژنـئ او بيـا خپلـې نظريـې لـه نـورو زده کوونکـو سره شريکـې کـړئ.



وګورئ چې ترافيکي قاعدې مراعات شوې دي، که نه؟









ځواب ورکړئ

✴ څنګه کولای شو چې له ترافيکي پېښو څخه ځان وساتو؟

✴ لـه عمومـي سرک څخـه د تېرېـدو پـه وخـت کـې کومـې لارښـوونې بايـد پـه پام کـې ونيسـو؟



کورنۍ دنده

✴ د ترافيکــي نښــو رنګونــه، نومونــه او معنــا ګانــې يــې خپلــو دوســتانو تــه تشريــح کــړئ.



سوله ییز ژوند

موخه: زده کوونکي به د سوله ییز ژوند پر لارو چارو پوه شي او په ورځني ژوند کې به ورځخه ګټه واخلي.



وواياست

- ستاسو په نظر په ژوند کې ولې سوله مهمه ده؟
- کله مو د سوله ییز ژوند لپاره کوښښ کړی دی؟ څه ډول؟



وګورئ او وواياست



په سوله ییز ډول خرڅول او اخیستل.



د سوله ییزو خبرو له لارې د ستونزو حل.

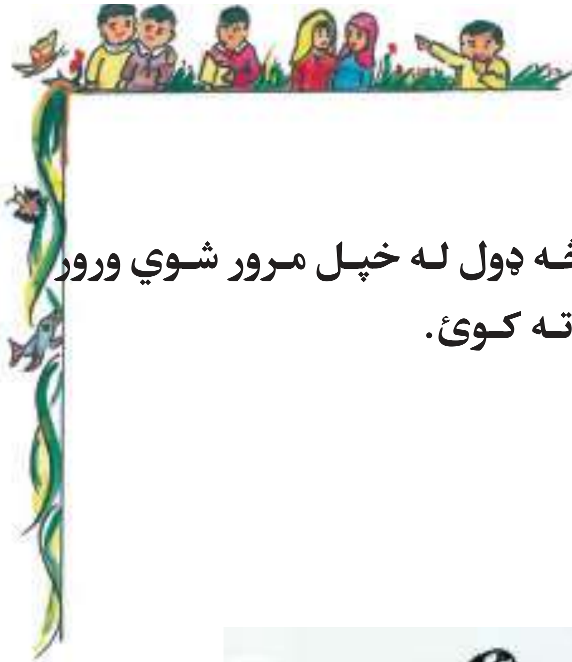


په ورځنیو چارو کې بې حوصله ګي سوله ییزه فضا ګډوډوي.

واورئ او وواياست



- دوستي، ښتینولي، مرسته، ښه کړه وړه، مشوره غوښتل، صبر او حوصله او ښه اخلاق سوله ییزې لارې دي چې باید ورسره عادت شو چې سوله ییز ژوند ولرو.





په خپلو کې کار وکړئ

په ډلو کې سره خبرې وکړئ چې په څه ډول له خپل مرور شوي ورور سره روغه کوئ او سوله ییزه فضا رامنځ ته کوئ.



وګورئ او پرتله يې کړئ











ځواب ورکړئ

* څنګه کولای شئ چې خپل ژوند په ښه ډول تېر کړئ؟
* ښه او بد سلوک زموږ په ژوند باندې څه اغېزه لري؟



کورنی دنده

* د سوله ییز ژوند د اهمیت په هکله څه مو چې زده کړي دي، نورو ته يې بيان کړئ.



د اختلافونو حل

موخه: زده کوونکي به د اختلافاتو د حل لپاره د مشورې پر اهمیت پوه شي او په ورځني ژوند کې يې عملي کړای شي.



ووایاست

- کله مو له چا سره د نظر اختلاف پیداکړی دی؟
- ستاسې په نظر اختلافونه په څه ډول حل کېږي؟



وګورئ او ووایاست



د کلي د صحي اوبو په هکله مشوره.



د حل لاره زموږ د ټولو په ګټه ده.



ځینې اختلافونه د دعوې لامل ګرځي.

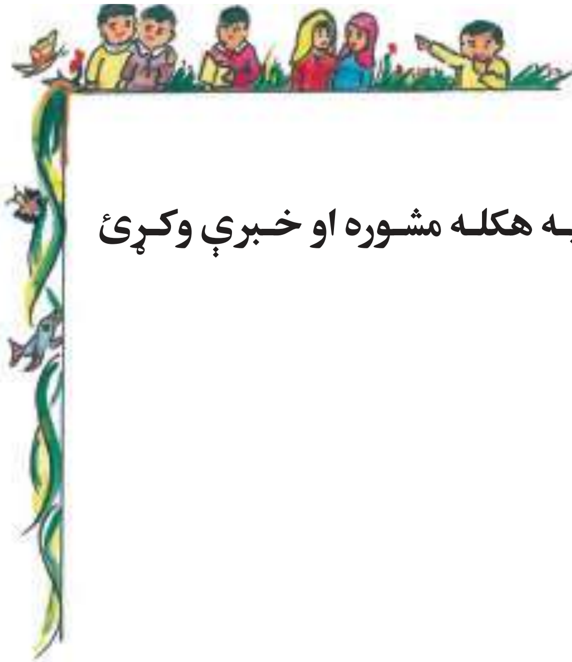


د مور په مشوره د اختلاف حل کول.



واورئ او ووایاست

- مفاهمه او مشوره د اختلافونو د حل ښه لار ده چې په خلکو کې د اتفاق او اتحاد سبب کېږي. د نظر د اختلاف په وخت کې د بدو خبرو کول ښه کار نه دی.





په خپلو کې کار وکړئ

✷ پـه ډلـو کـې د اختلافونـو د حـل د لارې پـه هکلـه مشـوره او خـبرې وکـړئ او د مشـورې کولـو ښـه والـی بيـان کـړئ.



وگورئ او ووایاست







ځواب ورکړئ

✷ د اختلافونو د حل لپاره باید څه وشي؟

✷ د اختلافونو د حل لپاره له چا سره مشوره کوئ؟

✷ د مشورې په وخت کې باید څه شی مراعات کړو؟



کورنۍ دنده

✷ د اختلافونـو د حـل لارې لپـاره د مشـورې د اهميـت پـه هکلـه لـه مـور او پـلار سره بحـث وکـړئ.



ښښنه غوښتل

موخه: زده کوونکي به د خپګان د لرې کولو لپاره د ښښنې غوښتلو په اهمیت پوه شي او عملاً به ښښنه وغوښتلای شي.



ووایاست

- ستاسو په نظر څه وخت ښښنه غوښتل کېږي؟
- د ښښې د ګټو په هکله څه نظر لرئ؟



وګورئ او ووایاست



د رنګ بوتل چپه شو.



د رنګ بوتل د چپه کېدو په خاطر ښښنه غواړم.



عفو او ښښنه ثواب لري.

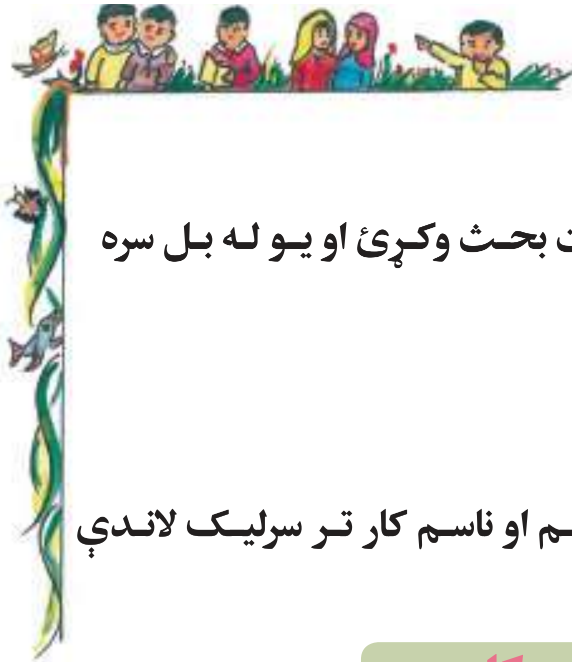


که څوک له موږ څخه مرور شي، باید ښښنه ترې وغواړو.



واورئ او ووایاست

- د ښښنې غوښتل د اختلافونو د لرې کېدو سبب کېږي، د اسلام د سپېڅلي دین له نظره ښښنه غوښتنه او ښښنه کول ثواب لري.





په خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې د ښښني غوښتلو پر اهمیت بحث وکړئ او یو له بل سره خپل نظر شریک کړئ.



وواياست او اړیکه ورکړئ

* لاندې کلمې په خپلو کتابچو کې د سم او ناسم کار تر سرلیک لاندې ترتیب کړئ.

سم کار	ناسم کار
ښښنه کول	له زور کار اخیستل
ښښنه نه کول	پلمه کول
روغه	صبر کول
مرسته کول	رښتیا ویل
دعوه	دروغ ویل
ښښنه غوښتل	زیان رسول



ځواب ورکړئ

* کله چې تېروتنه وکړئ، څه کوئ؟
* ښښنه غوښتل او رښتیا ویل څه گټې لري؟



کورنۍ دنده

* د ښښني غوښتلو او ښښني د اهمیت په هکله مو چې څه زده کړي دي، نور هم پرې وپوهوئ.



په ټولنيزو کارونو کې برخه اخيستل

موخه: زده کوونکي به د ټولنيزو کارونو په اهميت پوه شي او برخه په کې واخلي.



ووایاست

- کله مو په ټولنيزو کارونو کې برخه اخيستې ده؟
- ستاسو په نظر ولې په ټولنيزو کارونو کې برخه اخلو؟



وګورئ او ووایاست



د سيمې په پاکولو کې برخه اخلو.



د جومات د بڼ د ښېنوالي لپاره ونو ته اوبو ورکوو.



د ښاروالۍ له کارکوونکي سره مرسته کوو.



د ټولګي په پاکولو کې په ګډه کار کوو.



واورئ او ووایاست

- ښار، کوڅه، کلی، جومات او ښوونځی زموږ د چاپېريال برخه ده، د دې ځايونو په پاکوالي او ساتنه کې بايد په يوازې او په ګډه توګه برخه واخلو.

په خپلو کې کار وکړئ

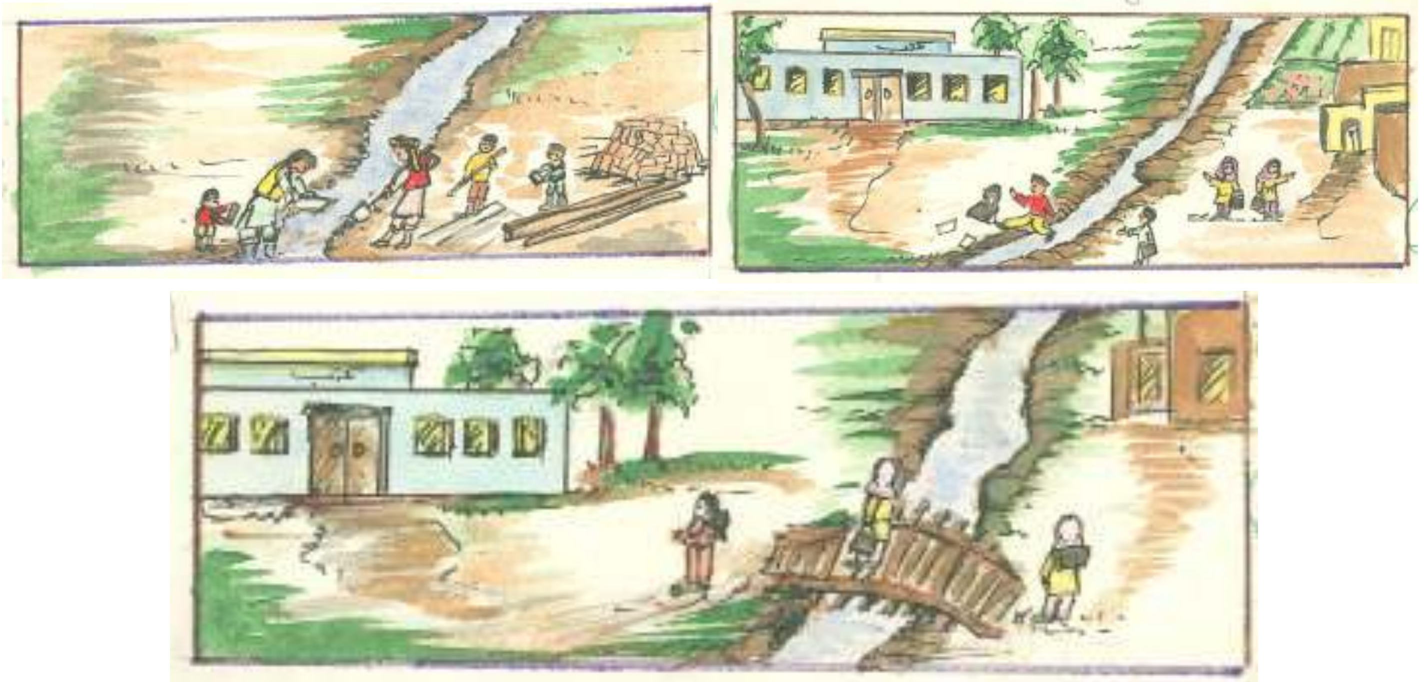


* په ډلو کې د ګډو کارونو د اهمیت په هکله چې د ښوونځي په دننه او د باندې ترسره کېږي، خبرې وکړئ او بیا خپل نظرونه له یو بل سره شریک کړئ.

وګورئ



* په انځورونو کې په ټولنیزو کارونو کې د برخې اخیستنې نتیجې څرګندې کړئ.



ځواب ورکړئ



* په ټولنیزو کارونو کې برخه اخیستل څه ګټې لري؟
* په ټولنیزو کارونو کې برخه اخیستل ولې مهم دي؟

کورنۍ دنده



* د ټولنیزو کارونو د اهمیت په هکله له مور او پلار سره بحث وکړئ.



د مشرانو درناوی

موخه: زده کوونکي به د لويانو په وړاندې د درناوي په طريقو پوه شي او اهميت به يې درک کړي.



ووایاست

✷ ستاسو په نظر ولې د مشرانو درناوی وکړو؟



وګورئ او ووایاست



د پلار درناوی کول.



مورجانې مهرباني وکړئ ځوکۍ تشه ده.



د مور خبرې په ځير اورم.

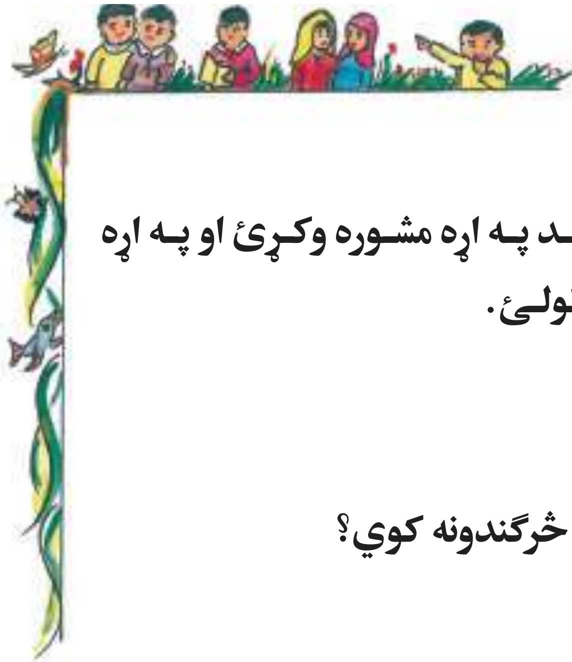


پلارجانه! اجازه ده چې خبرې وکړم؟



واورئ او ووایاست

✷ سلام اچول، په لوړ اواز نه غږېدل، په ځير غوږ نيول، د مشرانو خبرې نه پرې کول، د لويانو نصيحت ته غوږ نيول، د لويانو له اجازې پرته چېرته نه تلل، د لويانو په غونډه کې په مناسب ځای کې کښېناستل دا ټول د لويانو د درناوي لارې چارې دي چې د اسلام دين موږ ته د هغو لارښوونه کړې ده چې بايد رعايت شي.





په خپلو کې کار وکړئ

✴ پـه ډلـو کـې لـه لويانـو سره د مؤدبانـه چلنـد پـه اړه مشـوره وکـړئ او پـه اړه يـې يـوه جمله وليکـئ او نـورو تـه يـې ولولـئ.



وګورئ او ووایاست

✴ کوم انځور د درناوي او کوم د بې احترامۍ څرګندونه کوي؟











ځواب ورکړئ

✴ ولې د لويانو درناوی کوو؟

✴ د لويانو درناوی څه ارزښت لري؟

✴ لويانو ته د درناوي طريقې کومې دي؟



کورنۍ دنده

✴ د لويانـو د درنـاوي د اهميـت پـه اړه لـه خپلـو خوينـدو او ورونـو سره خـبرې وکـړئ او نتيجـه تـرې واخلـئ.





پر حیواناتو رحم کول

موخه: زده کوونکي به پر حیواناتو د رحم پر لاروچارو او اهمیت پوه شي او عمل به پرې وکړي.



ووایاست

- هغه حیوانات چې پېژنئ، نومونه یې واخلئ؟
- تاسو له څارویو سره څه ډول چلند کوئ؟



وګورئ او ووایاست



پر څارویو زړه سوی ښه کار دی.



چرګوړو ته دانه ورکوم.



د پیشو بچو ته اوبه ورکوم.



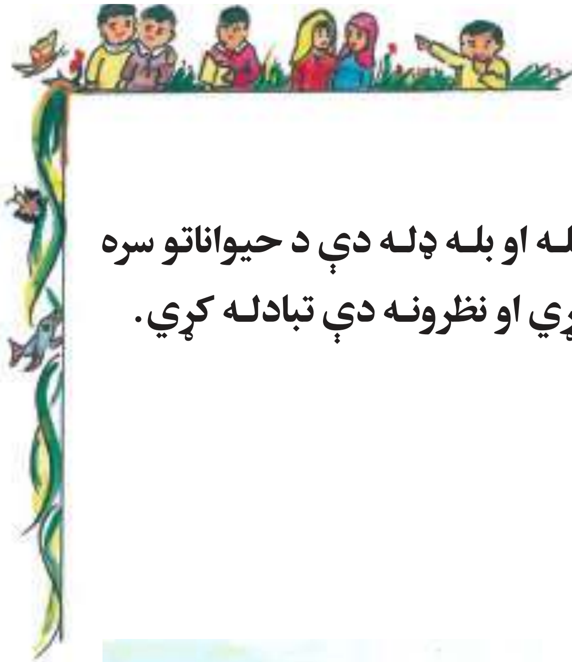
د وزې د بچي ټپي شوې پښه تړم.

واورئ او ووایاست



الله تعالی ډول ډول څاروي پیدا کړي دي، موږ باید پر هغوی رحم وکړو او آزار یې نه کړو، کورني څارویو ته باید په ټاکلي وخت خواړه او اوبه ورکړو، د استوګنې ځای یې پاک وساتو، تر وس پورته کارونه پرې ونه کړو. او د ناروغۍ په وخت کې باید هغوی حیواني کلینیک ته یوسو.







په خپلو کې کار وکړئ

✷ یوه ډله دې پر حیواناتو د ترحم په هکله او بله ډله دې د حیواناتو سره د ناسم چلند په هکله خپلو کې خبرې وکړي او نظرونه دې تبادله کړي.



وګورئ او اړیکه یې پیدا کړئ















ځواب ورکړئ

✷ پر ځارویو زړه سوی څه ګټې لري؟

✷ د ناروغو ځارویو څه ډول ساتنه کوو؟



کورنۍ دنده

✷ د خپلې خوښې د ځاروي انځور وکاږئ.





یوویشتم لوست

خیر رسول

موخه: زده کوونکي به د خیر رسولو په اهمیت پوه شي او د خپل ژوند عادت به یې وګرځوي.



وواياست

* ستاسو په نظر خیر رسول څه ته وايي؟
* کله مو چاته خیر رسولی دی؟ څه ډول؟



وګورئ او وواياست



مه خفه کېږه، ښه کېږې.



د ناروغ پوښتنه ښه کار دی.



راځه زما له چترۍ څخه کار واخله.



هیڅکله خپلو کې مه خپه کېږئ.

واورئ او وواياست



* مسلمان کس خیر غوښتونکی وي، د نورو له ښو څخه مننه کوي، د چا سپکاوی نه کوي، د بدبینۍ حس نه لري، زړه سواند او مهربانه وي، له اړو خلکو سره خواخوږي کوي او هېڅکله ورته زیان نه رسوي.



په خپلو کې کار وکړئ

✴ په ډلو کې د يو بل په مشورې د خير رسولو څو بېلګې بيان کړئ.



وګورئ

✴ په لاندې بېلګو کې د خير رسولو او بد رسولو صفتونه جلا کړئ.

سپکول	مرسته او خواخوږي
قدرداني کول	نه قدرداني
پر ماشومانو رحم	منته نه کول
بې احترامي	دوستي او صميميت
خواخوږي کول	بد ويل او بد ليدل

ځواب ورکړئ



✴ د نورو د خير غوښتنه څه ګټه لري؟

✴ ولې خير غوښتونکی کس د ټولو خوښېږي؟

کورنۍ دنده



✴ د خير رسولو د ګټو په هکله له مور او پلار سره بحث وکړئ.

له ناسمو کارونو لرې والی

موخه: زده کوونکي به د ناسمو کارونو په زيانونو پوه شي او ترې لرې به و اوسي.



وواياست

* ستاسو په نظر ناسمې کړنې کومې دي؟
* ولې غواړئ له ناسمو کارونو لرې و اوسئ؟



وگورئ او وواياست



د گل او گلدان ماتول ښه کار نه دی.



زيان رسول خطر لري.



ځارويو ته زيان رسول ښه کار نه دی.



د ناپېژندل شوو توکو پورته کول خطر لري.

واورئ او وواياست



* جگړه، دعوا، دروغ ويل، بدې خبرې کول، ځارويو او نباتاتو ته زيان رسول ښه کار نه دی.



په خپلو کې کار وکړئ

✳ زده کوونکي دې په یوه ډله کې د دوو بدو کړنو نومونه واخلي. او د هغو زیان دې ووایي او پر وړاندې دې بله ډله د دوو ښو عملونو نومونه واخلي او ګټې دې بیان کړي او بیا دې خپل نظرونه له یو بل سره تبادله کړي.



وګورئ

✳ ښه او بد کارونه وپېژنئ.

بد کارونه	ښه کارونه











ځواب ورکړئ

✳ ولې ښه کارونه ترسره کړو؟

✳ څنګه کولای شو چې له بدو کارونو څخه ځان وساتو؟

کورنۍ دنده



✳ درې ښه کارونه له ګټو سره یې او درې بد کارونه له زیانونو سره یې بیان او پرتله یې کړئ.



درویشتم لوست

قهر

موخه: زده کوونکي به د قهر په لامل پوه شي او ځان به ترې وژغوري.



ووایاست

* ستاسو په نظر ولې انسانان په قهرېږي؟
* ستاسو په نظر څنګه د هغو شیانو مخه ونیسو چې د انسانانو د قهر سبب کېږي؟



وګورئ او ووایاست



حوصله نه کول د قهر او لانجې لامل کېږي.



د جګړې زیان



د قهر په وخت کې باید د ښوونکي نصیحت ته غوږ شو.

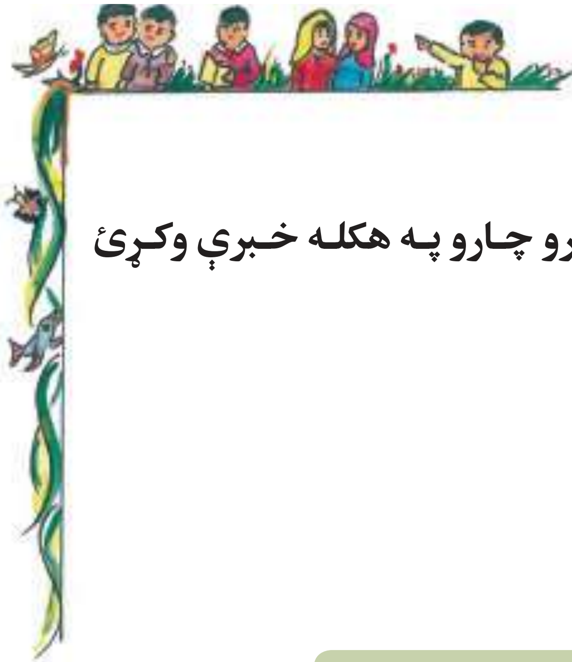


غوږ نه نیول د ښوونکي د قهر سبب کېږي.



واورئ او ووایاست

* دعوې، کنځل، دروغ ویل، تور، درناوی نه کول، زیان رسول، نافرماني، بې ځایه شوخي او... د نورو د قهر سبب کېږي چې باید ډېره ورځخه وشي.





په خپلو کې کار وکړئ

✳ پـه ډلـو کـې د قهـر د لـه منځـه وړلـو د لارو چـارو پـه هکلـه خـبرې وکـړئ او بیـا د نظـر تبادلـه وکـړئ.



ووایاست او ترتیب یې کړئ

د قهر پر وخت کول	د قهر پر وخت نه کول
جګړه او دعوه	فکر او سنجش
حوصله	بې احترامي
کنځل مه کوئ	چوپ اوسئ
خپل ځای بدل کړئ	کوم شی مه ماتوئ
پلمه لټول	د قهر لامل ووایئ



ځواب ورکړئ

✳ د قهر په وخت کې څه باید وکړئ؟

✳ د قهر په وخت کې څه باید ونکړئ؟



کورنۍ دنده

✳ څـه چـې د قهـر کېـدو د زیانونـو پـه هکلـه پوهېـږئ، خپلـو دوسـتانو تـه یـې ووایـئ.



دوستي

موخـه: زده کوونکي بـه د دوستۍ پـه اهميـت او اړتيـا پـوه شي، کوښـښ بـه وکړي چې ښـه ملګري پيداکړي.



وواياست

- ستاسو په نظر ولې بايد صميمي دوستان ولرو؟
- ستاسو په نظر د ستونزو پر وخت له چا سره مشوره وکړو؟



وګورئ او وواياست



له خپلې ملګرې سره مرسته کوم.



په وار سره د دوستانو شيان ساتو.



د انځورونو په هکله له خپل ملګري څخه مشوره غواړم.



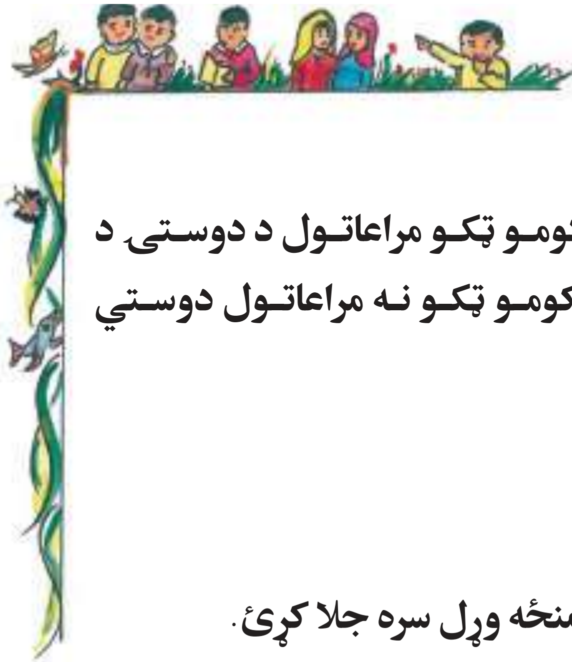
خپل دوست ته بايسکل په امانت ورکوم.



واورئ او وواياست

- ښـه دوسـت پـه سـختو وختونـو کـې مـوږ يـوازې نـه پرېږدي، ښـه دوسـت زمـوږ پـه خوښـيو کـې شريـک وي، د سـتونزو پـه لـه منځـه وړلـو کـې لـه مـوږ سره مرسـته کـوي، د رښـتينولۍ څخـه کار اخيسـتل، د يـو بـل خـبرو تـه پـه درنـاوي غـوږ نيـول، غيبـت او بـد نـه ويـل، دوسـتي او صميميـت زيـات او دوامـداره کـوي.







په خپلو کې کار وکړئ

✳ پـه ډلـو کـې پـه مشـورې ووايـئ چـې د کومـو ټکـو مراعاتـول د دوسـتۍ د سـاتنې او دوامـداره کېـدو لامـل کېـږي او د کومـو ټکـو نـه مراعاتـول دوسـتي لـه منځـه وړي او انسان يـوازې کـوي.



وګورئ

✳ په انځورونو کې دوستي ساتل او دوستي له منځه وړل سره جلا کړئ.











ځواب ورکړئ

✳ له نورو سره د دوستۍ اهميت او اړتيا څه ده؟
✳ څنګه کولای شو خپله دوستي وساتو؟



کورنۍ دنده

✳ د دوسـتۍ د اړتيـا او د يـوه ښـه دوسـت لرلـو پـه هکلـه لـه مـور او پـلار سره بحـث وکـړئ.





له نورو سره خواخوږي

موخه: زده کوونکي به له نورو سره د خواخوږۍ په طریقو پوه شي او اهمیت به یې درک کړي.



وواياست

- تاسو کله له چا سره خواخوږي کړې ده؟ د څه شي په هکله؟
- ستاسو په نظر له نورو سره خواخوږي ولې مهمه دي؟



وګورئ او وواياست



د ناروغ پوښتنه کوو.



د ملګرو خواخوږي، ما خوشحالوي.



له اړو کسانو سره باید مرسته وکړو.



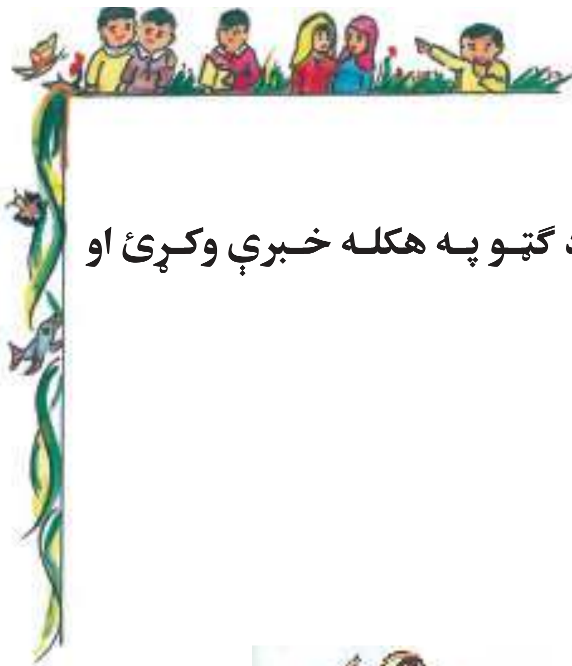
همدردي د انسانانو د خوشحالۍ سبب کيږي.



واورئ او وواياست

- د چا خبرو ته غوږ نیول، مهربانه اوسېدل، د چا په غم غمجنېدل، له اړو کسانو سره مرسته کول، د ناروغانو د حال پوښتنه، له غریبانو سره مرسته او خواخوږي، دا ټول له نورو سره د خواخوږۍ او همدردۍ طریقې دي.







په خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې له نورو سره د همدردۍ د ګټو په هکله خبرې وکړئ او مثالونه يې وليکئ.



وګورئ

* هر يو کوم ډول خواخوږۍ ته اړتيا لري؟











ځواب ورکړئ

* له اړو کسانو سره په څه ډول خواخوږي کوئ؟
* له نورو سره د خواخوږۍ اهميت څه دی؟



کورنۍ دنده

* له نورو سره د خواخوږۍ د ګټو په هکله له خپلو دوستانو سره خبرې وکړئ.



د چاپېريال خطرونه

موخه: زده کوونکي به د چاپېريال پر خطرونو پوه شي او ځان به ترې وساتي.



وواياست

- د ژوند چاپېريال د خطرونو په هکله په څه پوهېږئ؟
- ستاسو په نظر په چاپېريال کې بې پروايي د کومو خطرونو سبب کېږي؟



وګورئ او وواياست



هغه کار چې خطر لري.



له روان موټر څخه ښکته کېدل خطر لري.



د چاپېريال د ککړتيا مخه بايد ونيسو.

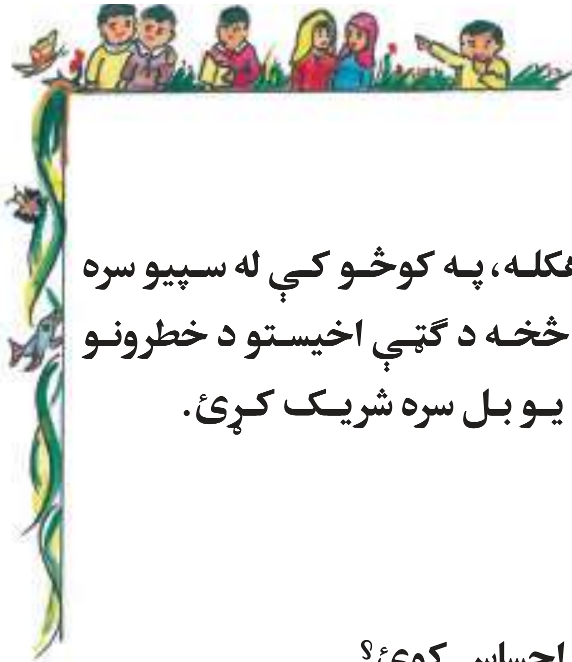


له تشناب څخه وروسته په صابون د لاسونو مينځل.



واورئ او وواياست

- په موټر پسې منډې وهل، د برېښنا له مزو سره لوبې، تووده هوا کې لوبې کول، د کوڅې د ځآرويو ځورول، د ناپاکو خوړو خوړل، د غيرصحي اوبو ښبل او د چاپېريال ککړول، دا ټول د خطر سبب کېږي.





په خپلو کې کار وکړئ

* په ډلو کې د چاپېريال د خطرونو په هکله، په کوځو کې له سپيو سره د مخامخ کېدو، د غيرصحي خوړو او اوبو څخه د گټې اخيستو د خطرونو په هکله خبرې وکړئ او بيا خپل نظر له يو بل سره شريک کړئ.



وگورئ

* په هر انځور کې د کومو چاپېريالي خطرونو احساس کوئ؟









ځواب ورکړئ



* د چاپېريال د خطرونو نومونه واخلئ؟
* څه ډول کولای شو د چاپېريال له خطرونو ځان وساتو؟

کورنۍ دنده



* هغه خطرونه چې په چاپېريال کې ورسره مخامخ کېږئ، نومونه يې واخلئ.



د ماين، او ناچاوده توکو خطرونه

موخه: زده کوونکي به د ماين، وسلو او ناچاوده توکو پر خطرونو پوه شي او ځان به ترې وساتي.



وواياست

* د ماين د خطرونو په هکله څه پوهېږئ؟
* ستاسو په نظر د ماين او ناچاوده توکو په هکله پوهه ولې مهمه ده؟



وګورئ او وواياست



د ماينونو ډولونه وپېژنئ.



په ويجاړو ځايونو کې د ماين او ناچاوده توکو خطر وي.



د ماين د چاودلو زيانونه.

واورئ او وواياست



* ماين او ناچاوده توکي په جګړه ځپلو ځايونو کې وي. چاودېدونکي توکي کله کله د ماشومانو د لوبو په سامانونو کې د قلم يا ساعت په بڼه ځای پر ځای شوي وي. هغو شيانو ته چې نه يې پېژنو، بايد نږدې نه شو.



په خپلو کې کار وکړئ



* په ډلو کې د ماین او ناپېژانده توکو په هکله خبرې وکړئ او نظرونه تبادله کړئ.

وګورئ او اړیکه یې پیدا کړئ



خطري	بې خطره







ځواب ورکړئ



* د ماین او ناپېژندل شوو توکو څخه په څه ډول ځان ساتئ؟

کورنۍ دنده



* د ماین او ناچاوده توکو له خطرونو څخه د ځان ساتنې په هکله څه چې پوهېږئ، نورو ته یې بیان کړئ.

شخصي حفظ الصحه

موخه: زده کوونکي به د شخصي روغتیا ساتنې پر اهمیت پوه شي او د ځان ساتنه به وکړي.



ووایاست

* ستاسو په نظر ولې ځان پاک وساتو؟
* کله مو فکر کړی چې ولې له خوړو څخه وروسته غاښونه او لاسونه پرېمینځو؟



وګورئ او ووایاست



د سړې هوا په خاطر تودې جامې اغوندم.



د روغتیا ساتنې په خاطر غاښونه په برس یا مسواک مینځم.



له تېز لمر څخه ځان ساتو.



ورزش کوو چې روغ واوسو.



واورئ او ووایاست

* پاکوالی د ایمان برخه ده. خپل لاسونه باید مخکې او وروسته له خوړو او له اودس ماتي وروسته، په اوبو او صابون سره پرېمینځو. شپه او سهار له خوړو څخه وروسته باید غاښونه مسواک یا برس کړو. ځان او جامې پاکې وساتو. نوکان مو لنډ کړو. تل ورزش وکړو او له خاورو او دوړو څخه ځان لرې وساتو.

په خپلو کې کار وکړئ



* په ډلو کې مشوره وکړئ او ووایئ چې د اومو مېوو او ناپاکو ترکاریو خوړل او د ځان، جامو او چاپېریال ککړتیا زموږ په روغتیا څه اغېزه لري.

وګورئ



څه ډول له دې خوړو څخه ګټه واخلو چې روغ و اوسو؟



ځواب ورکړئ



* د پاکوالي اهمیت څه دی؟
* د ځان د سلامتیا لپاره باید کوم کارونه ترسره کړو؟

کورنی دنده



* د بدن د پاکوالي په هکله چې څومره پوهېږئ،خپلو دوستانو ته یې بیان کړئ.